экспресс-кухня | готовим детям | рецепты красоты | праздничный стол | домашние заготовки

душевная кухня

7 поварят

№ 1



тема номера:

Русская кухня

Техника на кухне – МИКРОВОЛНОВКА > стр. 24



СЕМЬ ПОВАРЯТ

серия кулинарных книг «Семь поварят» представляет:

продано 4,2 млн экземпляров

7 поварят
душевная кухня

№ 1

Главный редактор
Александр Самойлов
Арт-директор
Татьяна Сырникова
Директор по рекламе
Татьяна Носова

Фотографии и рецепты – на сайте **www.millionmenu.ru**
Фотобанк – **foto.millionmenu.ru**
foto@millionmenu.ru

Адрес редакции:
454091, Челябинск, ул. Постышева, 2
тел. (351) 265-87-01, 265-86-97, доб. 220

Подписано в печать 18.02.08
Формат 60×90/16. Усл. печ. л. 3,0
Заказ № 668

Уважаемые читатели!
Что может быть лучше и вкуснее русской кухни? Вот и поговорим о ней. А за словами о ней лучше лезть не в карман, а в кулинарную книгу. Рецептами самых интересных, вкусных и несложных в приготовлении блюд, найденными в пестрой истории отечественной кулинарии, мы с радостью делимся с вами.
Так что будем надеяться, что наши слова не разойдутся с делами, венцом которых будет стол, полный яств на любой вкус.

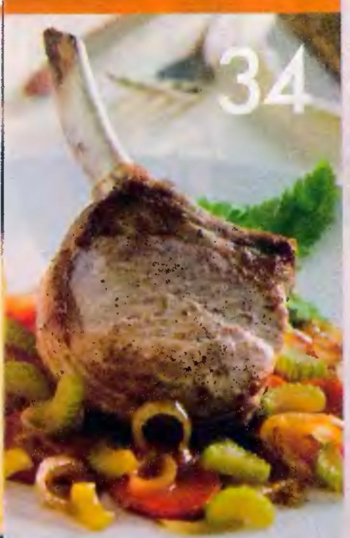
Дорогая редакция



Готовьте с нами:















В этой рубрике вы найдете рецепты блюд, приготовление которых ***не займет много времени.*** РАЗ, ДВА – И ГОТОВО!

Бифштексы по-уральски

30 минут • на 4 порции

мякоть говядины (вырезка) 700 г
перец сладкий 2 шт.
огурцы маринованные 3 шт.
сливки ½ стакана
сметана ½ стакана
паста томатная 1 ст. ложка
горчица 1 ст. ложка
масло растительное 3 ст. ложки
соль

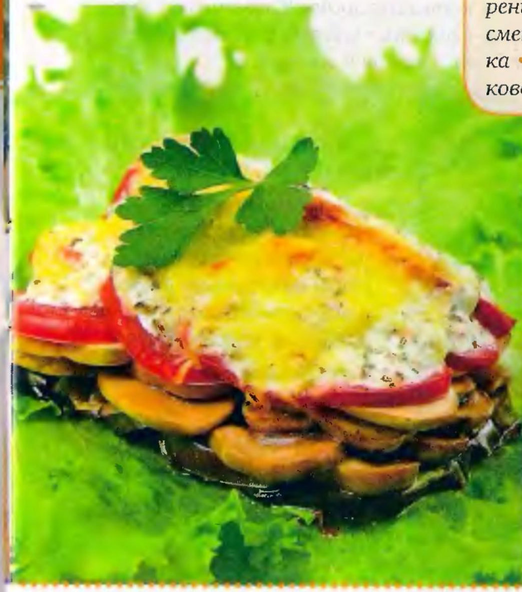
1. Мясо нарежьте на 8 ломтиков, посолите, поперчите.
2. Сладкий перец и огурцы нарежьте соломкой.
3. Сливки и сметану соедините, доведите до кипения, добавьте сладкий перец и тушите 5–10 минут. Добавьте огурцы, томатную пасту, горчицу и тушите на слабом огне 5 минут.
4. Жарьте мясо на масле до готовности.
5. При подаче выложите бифштексы на тарелки, а рядом – тушеные овощи.



Баклажаны, запеченные с грибами

30 минут • на 4 порции

баклажаны 2 шт. • помидоры 2 шт. • грибы вареные 70 г • сыр твердый тертый 2 ст. ложки • сметана 2 ст. ложки • чеснок рубленый 1 ч. ложка • базилик сушеный ½ ч. ложки • масло оливковое 1 ст. ложка • соль



- Баклажаны нарежьте ломтиками, посолите и оставьте на 10 минут.
- Грибы и помидоры нарежьте ломтиками.
- Сметану соедините с чесноком, базиликом и перемешайте.
- Ломтики баклажанов выложите на смазанный маслом противень, сверху – грибы, помидоры и смажьте смесью сметаны с чесноком.
- Посыпьте сыром и запекайте до образования золотистой корочки.
- При подаче выложите на листья салата и оформите зеленью петрушки.

Биточки оригинальные

30 минут • на 4 порции

филе трески 300 г • творог 300 г • яйцо 1 шт. • хлеб пшеничный 50 г • молоко ½ стакана • мука пшеничная 2 ст. ложки • зелень петрушки 1 ст. ложка • соль



- Филе пропустите через мясорубку, добавьте творог, яйцо, хлеб, предварительно замоченный в молоке, зелень, соль и перемешайте.
- Сформуйте биточки, запанируйте в муке и запеките их в духовке.
- Подавайте с томатным соком и тушеным луком.

Бутерброды с копченой рыбой

30 минут • на 4 порции

хлеб ржаной 8 ломтиков • сыр мягкий 4 ст. ложки • филе копченого лосося 8 ломтиков • лук серебристый 4 головки • оливки, фаршированные миндалем 8 шт. • лимон 8 ломтиков



- Лук и оливки нарежьте кольцами.
- Ломтики хлеба намажьте сыром, сверху выложите по ломтику рыбы и по дольке лимона. Оформите зеленью, кольцами оливок и лука.

Запеканка «Экспресс»

30 минут • на 6 порций

фарш говяжий и бараний 600 г • сыр твердый тертый 200 г • сметана 1 стакан • майонез 1 стакан • яйцо 1 шт. • смесь овощей замороженная (капуста, лук, помидоры, морковь, фасоль) 500 г • масло оливковое 2 ст. ложки • перец черный молотый • соль



- Сметану соедините с майонезом, добавьте яйцо.
- Фарш посолите, поперчите и перемешайте. Выложите в смазанную маслом форму, сверху выложите овощи, сметану, посыпьте сыром и запекайте до готовности.
- Перед подачей нарежьте на порции и оформите зеленью.

Омлет с ветчиной из мяса курицы

25 минут • на 4 порции



перец сладкий красный ½ шт.
яйца 6 шт.
ветчина «Равис» 100 г
лук зеленый 10 г
зелень укропа рубленая 1 ст. ложка
молоко ½ стакана
масло растительное 1 ст. ложка
соль

1. Яйца взбейте с молоком и солью.
2. Ветчину нарежьте соломкой, зеленый лук – колечками.
3. Залейте омлетной смесью нарезанные ветчину и лук, посыпьте зеленью укропа.
4. Жарьте омлет до готовности.
5. Подайте со свежими овощами.





О русской кухне

У иностранцев русская кухня обычно ассоциируется с водкой, икрой, винегретом (за рубежом известен как «русский салат») и пирожками. Какова же она на самом деле?

В древности повседневный стол русичей был довольно скромен. Основу питания составляли каши, изделия из теста, блюда из рыбы, грибов, гороха, овощей (капуста, редька, репа).

Тем не менее, русичам удавалось значительно разнообразить свой рацион за счет различных способов тепловой обработки продуктов, а также благодаря широкому использованию пряностей – лука, чеснока, укропа, перца, петрушки, аниса, кориандра, лаврового листа – которые распространились в России еще в X–XI веках.

Использовать различные способы тепловой обработки было возможно благодаря особому устройству знаменитой русской печи. Она отапливала жилище, в ней готовили пищу, выпекали хлеб, варили пиво и квас, сушили продукты. В старинных рецептах упоминаются даже особые тепловые режимы – горячая печь, печь под хлеба, печь после хлебов, вольный дух. Особым почетом на Руси пользовалась выпечка.

Знаменитый ржаной хлеб появился еще в IX–X веках. Примерно тогда же возникли и многие другие виды изделий из теста – пироги, блины, сайки, пышки, оладьи и др.

Зачастую выпечка имела сакральное значение. Пирог, к примеру, символизировал плодородное поле, блин – солнце.

Пироги выпекались с разнообразными начинками: мясом, рыбой, овощами. Популярны были расстегаи с рыбой, кулебяки, пирожки, сочни, калачи, булки. На Масленицу столы ломились от блинов, оладий, блинчатых пирогов.

Трудно переоценить роль каши в питании россиян. В каждом русском доме обязательно были (да и сегодня есть) крупы: гречневая и манная, перловая и пшенная… Из них готовили не только каши, но и гарниры, фарши, запеканки, крупеники.

Важное место в русском меню занимали жидкие блюда – супы (похлебки, хлебовы, навары). Одним из древнейших блюд считается уха. По сей день в большом почете у нас щи, борщи, рассольники, рыбные и мясные солянки. Немало в русской кухне и холодных супов, таких, как свекольники, ботвиньи, окрошки.

Русский стол всегда отличался мясным разнообразием – в пищу употребляли и свинину, и говядину, и телятину, и баранину. Мясо тушили, жарили, коптили, готовили на вертелах.

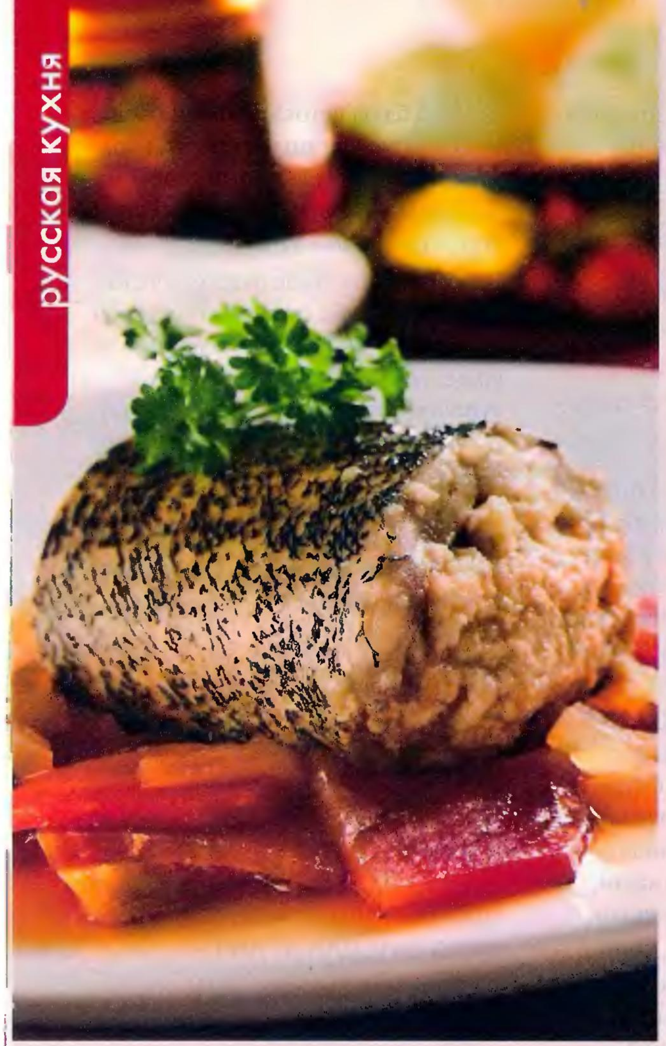
Немало блюд готовили наши предки из домашней птицы – цыплят, кур, уток, гусей. Праздничный стол украшали блюда из дичи – рябчиков, тетеревов, диких уток.

Неизменно на столе русского человека была рыба: от царских осетров и белорыбицы до обыкновенных ершей, окуней и карасей. Рыбу тушили, готовили целиком, фаршировали; из нее делали начинку для пирогов и знаменитых расстегаев и кулебяк. Готовить предпочитали свежую рыбу, однако нередко ее заготавливали впрок: сушили, солили, коптили и вялили.

Любимыми напитками русичей были квас, сбитень. Чай появился в России лишь во второй половине XVI века. Из хмельных напитков были широко распространены медовуха, брага, пиво. Вина, как правило, водились лишь в богатых домах, а потому не слишком прижились в русской кулинарии.

Взаимодействуя с кухнями других народов, русская кухня заимствовала немало иноземных блюд. В нее органично вписались сибирские пельмени, среднеазиатские манты, кавказский шашлык.

Петр I ввел в меню россиян блюда из картофеля, бифштексы, лангеты, шницели. Во времена Екатерины II в обычай вошли бульоны консоме, различные соусы и закуски.



Щука фаршированная

Фаршированная щука – одно из самых превосходных блюд русской кухни, дошедшее до наших дней. Но в старину щук не только фаршировали. Их подавали жареными, солеными, вялеными, верчеными (жаренными на вертеле). В «Росписи царским кушаньям» упоминаются щучьи головы под чесноком. Дело в том, что крупная щука имеет грубую, волокнистую мякоть, а часто и запах тины. Поэтому знатные люди, а тем более государи, щук не ели, а к столу им подавали только вареные щучьи головы, обильно полив их чесночной заправкой.

Русские повара владеют ***особыми способами обработки щуки.*** Эта рыба отличается ***своеобразным строением тела:*** длинное туловище, почти без плавников на спине, и малокостистая мякоть. Поэтому и стали ее фаршировать, снимая с тушки кожу чулком.

1 час 20 минут • на 6 порций

щука 1 шт. (1–1,5 кг)
хлеб пшеничный 180 г
молоко 1 стакан
яйца 2 шт.
лук репчатый 2 головки
свекла 1 шт.
морковь 1 шт.
соус томатный 300 г
масло сливочное 2 ст. ложки
чеснок 1 зубчик
зелень укропа, перец черный молотый, соль



1. Щуку разделайте на филе с кожей без костей. Срежьте часть мякоти, оставляя на коже слой ½ см.



2. Мякоть рыбы и головку репчатого лука пропустите через мясорубку, смешайте с замоченным в молоке хлебом, яйцом, маслом, посолите, добавьте перец и пропустите через мясорубку 2 раза.



3. Положите приготовленный фарш на филе рыбы и сверните рулет, затем нарежьте рулет порционными кусками.

4. На дно посуды положите нарезанные ломтиками сырые свеклу, морковь, лук, на них – фаршированную щуку. Залейте рыбу и овощи водой, добавьте рубленый чеснок и тушите 1 час.

5. Готовую щуку уложите на блюдо вместе с тушеными овощами. Отдельно можно подать отварной картофель, посыпав его рубленой зеленью, и томатный соус.



Из истории:

Живых щук в XVI–XVII веках в богатых домах использовали почти исключительно для варки ухи – белой или черной, с шафраном, с клецками. Вяленых щук подавали как закуску или нарезали ломтиками для ботвиньи. Были также и соленые щуки двух видов: свежепросольная (засоленная перед употреблением) – ее долго не хранили и использовали для приготовления особых «рассольных» блюд – и бочоночная щука («щучина»), которая хранилась целый год. Наилучшими кулинарными качествами обладают некрупные щуки.

Хлеб – отец родной

Одной из первых хлебных культур Древней Руси было просо. В VII–X веках все большее значение стала приобретать рожь, получившая название «жито», от слова «жить», так как ржаной – житный – хлеб стал основной пищей.

Неурожай ржи, даже при обилии мяса, молока и других продуктов, считался величайшим бедствием.

На Руси всегда пекли кислый (дрожжевой) ржаной хлеб. О нем говорили, что он «отец родной» и «всему голова». Он играл важную роль во всех обрядах языческой Руси и не утратил этой роли и после принятия христианства. На юге России основной культурой была пшеница, и главным хлебом там стал пшеничный – белый, но в центральных и северных районах ржаной хлеб сохранил свое значение и до наших дней.

Сорта и виды хлеба

Деление хлеба на сорта связано с различиями и в сырье (муке), и в технологии приготовления, и в размере хлебов в разных местностях страны. Качество муки зависит от способа размола и рассева. Мука очень тонкого помола, освобожденная от остатков оболочек (отрубей), называлась сеянкой, а хлеб из нее – ***ситник.*** Наряду с этим существует и понятие пеклеванная мука, пеклеванный хлеб. По сути, это слова однозначные, но

ситником называют хлеб из пшеничной муки, а пеклеванным – из ржаной.

Среди наиболее известных и любимых народом сортов национального хлеба, выпекаемого из пшеничной муки, остаются сайки, калачи и ситники – они представляют своего рода исключения на фоне многообразия ржаных русских хлебов. В современной русской кухне используется, как правило, пшеничная мука, реже ржаная, но существует и ячменная (ячневая), пшеничная, гречневая, рисовая, кукурузная, овсяная, гороховая мука. В старину делали также полбяную и лебедовую муку из семян соответствующих растений.






3


4

Блины с осетриной и икрой

35 минут + брожение • на 4 порции

балык осетровый 200 г
икра рыбная зернистая 80 г
масло растительное 4 ст. ложки

для теста:
мука гречневая 1 стакан
дрожжи 10 г
яйца 2 шт.
сахар 1 ч. ложка
молоко ½ стакана
соль

1. Дрожжи разведите 3–4 столовыми ложками теплой воды, добавьте немного муки и часть сахара и перемешайте. Накройте салфеткой и поставьте подходить в теплое место.

2. В готовую опару подмешайте оставшуюся муку, яйцо, сахар и соль, замесите тесто. Дайте ему подняться и влейте в несколько приемов подогретое молоко. Поставьте тесто для брожения в теплое место.

3. Яичный желток отделите от белка, белок взбейте. Желток соедините с тестом, перемешайте. Дайте тесту вновь подняться, введите взбитый белок.

4. Выпекайте блины, смазывая сковороду маслом.

5. Подавайте блины с ломтиками балыка и икрой.

Молоко и простокваша

С глубокой древности молоко считалось целебным напитком. Древние египтяне лечились молоком ослицы, Гиппократ предлагал лечить молоком козы и кобылы чахотку, коровьим – подагру и малокровие, ослицы – почти все болезни. В странах Северной и Западной Европы, а также на Руси наибольшее распространение получило коровье молоко.



Молоко содержит около 2,8% легко усваиваемых полноценных белков, 2,5–3,2% биологически активных жиров, целый ряд макро- и микроэлементов и витаминов.

Простокваша – наиболее распространенный в России кисломолочный продукт. Она образуется сама, простым скисанием цельного (сырого) молока в теплом помещении. Поэтому в народе ее называли не только «простокваша», но и «сырокваша», и «самокваша». Простокваша, целиком сохраняя питательную ценность молока, превосходит его легкостью усвоения. Уже через час после еды молоко усваивается на 32%, а простокваша – на 91%.

Применение в кулинарии

Благодаря своим замечательным свойствам, простокваша широко используется в кулинарии: как самостоятельное блюдо, как основа для теста, из нее готовят разнообразные супы и десерты.

Простокваша является основой и для большинства кисломолочных продуктов.

С ее «верха» снимают сметану, а ее основная масса идет на приготовление творога.

Хранение

Молоко и простоквашу хранят в темном прохладном месте при температуре ***не выше 10 °С,*** накрыв посуду чистой салфеткой или крышкой. Цельное молоко не подлежит долгому хранению. Перед кулинарной обработкой, для того чтобы удостовериться в свежести молока, следует для пробы вскипятить небольшое его количество.



Крем творожный с клубникой

20 минут • на 8 порций

творог 500 г
клубника 150 г
мята или мелисса 4 веточки
молоко 50 г
мед 80 г

1. Взбейте мед, творог, молоко и часть клубники.
2. В приготовленную массу добавьте часть рубленой мяты или мелиссы и перемешайте.
3. К массе добавьте оставшуюся клубнику, нарезанную кубиками.
4. При подаче крем уложите в вазочки, оформите клубникой и оставшейся зеленью.



Эксперты советуют:

Вместо клубники крем хорошо подавать с ароматной лесной земляникой. Ягоды земляники богаты различными макро- и микроэлементами, витаминами и другими важными для организма человека веществами. Земляника утоляет жажду, усиливает аппетит, улучшает пищеварение. Благодаря этим свойствам она занимает одно из первых мест в диетическом и лечебном питании.

Крупы

Зерновые культуры издавна преобладали в сельскохозяйственном производстве России, это и определило исключительную роль в нашей кухне не только хлеба и мучных изделий, но и крупяных блюд. Летописец засвидетельствовал четыре злака в хозяйстве Древней Руси: пшеницу, просо, ячмень и рожь. Первые три восходят еще к эпохе палеолита.

Перловую крупу, которая представляет собой отшлифованное ядро ячменя, использовали на Руси с древнейших времен, в том числе и для приготовления каш. Перловая каша была одним из любимых блюд Петра I.

В народе перловую крупу называли «толстой крупой» – потому что каша из нее очень сытная. Название же «перловая» происходит от старинного названия жемчуга – «перл».

Гречиху впервые стали выращивать в Индии четыре тысячи лет назад. Там ее называли «черной пшеницей» – за темный цвет зернышек-семян.



Через греческое Причерноморье она попала к скифам, а от них – в Киевскую Русь. Скифы покупали ее у греков и называли «греческой крупой». В России к ней было особо уважительное отношение. Не случайно в народе сложили поговорку: «Гречневая каша – матушка наша».

Ученые считают, что ***овес*** пришел к нам из Эфиопии. В давние времена колоски этого растения, покрытые волосками, прицеплялись к шерсти животных, к ногам пешеходов и начинали вместе с ними «путешествовать».

Сеять овес стали намного позже, чем пшеницу.

И не случайно: хорошего хлеба из его зерна не получить. Люди оценили это растение, лишь когда начали приручать лошадей. Оказалось, лучший корм для них – овес, поэтому древние римляне, карфагеняне и арабы стали усиленно его выращивать, чтобы прокормить свою многочисленную конницу.

В России овес известен с давних времен. Из него варили каши, используя крупы из целых и дробленых зерен.



Пшенный каравай



Каравай, каравай... За столом не зевай!

1 час 10 минут • на 6 порций

1. Сварите вязкую пшенную кашу на молоке. Охладите.
2. Отделите яичные желтки от белков. Желтки разотрите с сахаром, смешайте с охлажденной кашей. Белки хорошо взбейте и также смешайте с готовой кашей.
3. Добавьте в приготовленную массу изюм, ванилин, разведенный горячей водой, перемешайте.
4. Круглую форму смажьте маслом, посыпьте сухарями, выложите в нее кашу и запекайте 15–20 минут при 230 °С.
5. Готовый каравай подавайте со сметаной или вареньем.

пшено 1½ стакана
молоко 3 стакана
яйца 3 шт.
масло сливочное 50 г
сухари панировочные ½ стакана
изюм без косточек ½ стакана
сахар 1 ст. ложка
ванилин
соль

Эксперты советуют:

Для равномерного распределения изюма в изделии, предварительно обваляйте его в муке, а затем смешайте с остальными ингредиентами.





Печеночный рулет с петрушкой

35 минут + охлаждение • на 12 порций

печенка говяжья 1 кг
масло растительное 3 ст. ложки
яйца вареные 3 шт.
масло сливочное 300 г
зелень петрушки 100 г
горчица 2 ч. ложки
коньяк 2 ст. ложки
лавровый лист 2 шт.
перец душистый горошком 4 шт.
соль

1. 200 г сливочного масла взбейте, добавьте горчицу, рубленую зелень и перемешайте.

2. Печенку нарежьте кусочками, обжарьте на растительном масле до образования корочки, накройте крышкой, добавьте соль, перец горошком и лавровый лист, доведите до готовности. Охладите.

3. Печенку и яйца измельчите. Затем взбивайте, постепенно добавляя оставшееся масло и коньяк.

4. Печеночную массу распределите по пергаменту, сверху равномерно уложите масло с петрушкой, сверните рулет и охлаждайте около часа.

5. При подаче разрежьте рулет на порции. Подайте с маринованными грибами и зеленью.









Эксперты советуют:

Перед приготовлением печенку разморозьте, вырежьте желчные протоки. Затем отбейте ее плоской стороной ножа, подрежьте пленку и снимите ее. Вместо свежей зелени петрушки можно с успехом использовать замороженную. Для этого летом или осенью заморозьте пучки свежей зелени, завернув их в фольгу. Нарежьте пучок в замороженном виде ножницами и добавьте в блюдо.

Салат «Лето красное»

15 минут • на 4 порции

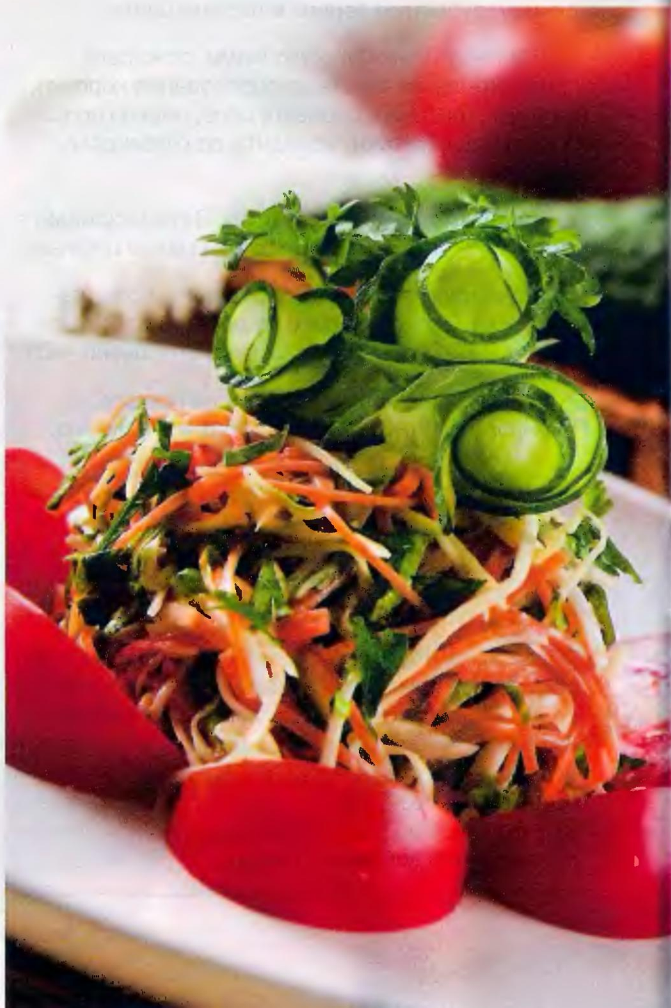
морковь 150 г
капуста белокочанная 100 г
корень сельдерея 50 г
листья зеленого салата 50 г
помидоры 4 шт.
огурцы 2 шт.
сметана 200 г
уксус 3%-й 1 ч. ложка
сахар 1 ч. ложка
соль

1. Морковь, капусту и корень сельдерея нашинкуйте соломкой.
2. Листья салата нарежьте соломкой.
3. Соедините подготовленные овощи, заправьте уксусом, смешанным с солью и сахаром, перемешайте и выдержите 5 минут на холоде.
4. Перед подачей заправьте салат сметаной, перемешайте, посыпьте рубленой зеленью, оформите нарезанными дольками помидорами и нарезанными ломтиками огурцами.













Ешь – и богатей!

Щи «Богатые»

2 часа • на 6 порций

1. Говядину залейте 2,5 литра холодной воды и, добавив ½ кореньев (морковь, петрушка, сельдерей) и лук, посолите и варите до готовности мяса. Бульон процедите, мясо нарежьте ломтиками.
2. В глиняный горшок положите нашинкованную капусту, залейте 0,5 литра бульона, добавьте масло, накройте крышкой и поставьте в умеренно нагретую духовку.
3. Грибы, нашинкованные соломкой, и картофель, нарезанный кубиками, уложите в сотейник, залейте частью бульона и варите почти до готовности.
4. Бульон доведите до кипения, положите нарезанное мясо, рубленый лук, оставшиеся коренья и репу, нарезанные соломкой, перец, лавровый лист, посолите и доведите до кипения. Затем добавьте капусту, картофель и грибы, варите 20 минут.
5. Готовые щи заправьте мелко рубленными укропом и чесноком и дайте настояться 15 минут.
6. Перед подачей заправьте щи крупно нарезанными солеными грибами и сметаной.

мякоть говядины 750 г
капуста белокочанная 750 г
грибы белые 4–5 шт.
грибы соленые ½ стакана
морковь 1 шт.
картофель 3 шт.
репа 1 шт.
лук репчатый 2 головки
корень сельдерея с зеленью 1 шт.
корень петрушки с зеленью 1 шт.
зелень укропа 1 ст. ложка
лавровый лист 3 шт.
чеснок 4–5 зубчиков
масло сливочное или топленое 1 ст. ложка
сметана 100 г
перец черный горошком 8 шт.

Картофельная запеканка по-деревенски

1 час • на 4 порции

картофель 500 г
фарш мясной 250 г
мука пшеничная 1 ст. ложка
масло растительное 1 ст. ложка
помидоры 3 шт.
сметана 100 г
сыр тертый 100 г
лавровый лист 1 шт.
перец черный молотый
соль

1. Фарш обжарьте на растительном масле, непрерывно помешивая, чтобы он приобрел рассыпчатую консистенцию. Муку подсушите, разведите стаканом холодной воды, соедините с фаршем, добавьте лавровый лист, посолите, поперчите, перемешайте и тушите 10 минут.

2. Картофель нарежьте тонкими ломтиками и выложите треть в смазанную жиром форму. Сверху распределите ½ мясного фарша, выложите следующий слой картофеля и затем оставшуюся часть фарша.

3. Помидоры нарежьте ломтиками, уложите на запеканку, чередуя их с ломтиками картофеля.

4. Запеканку полейте сметаной, посыпьте сыром и запекайте 45 минут при 200 °С.

Вместо мясного фарша можно использовать нарезанное ломтиками рыбное филе.


2


3





Кисель многослойный

25 минут + охлаждение • на 4 порции

молоко 1 стакан
крахмал картофельный 2 ст. ложки
сок смородиновый 1 стакан
сок облепиховый 1 стакан
сахар 4 ст. ложки
ванильный сахар 1 ст. ложка
сахарная пудра 2 ч. ложки

1. Крахмал разведите стаканом холодной кипяченой воды.

2. Молоко доведите до кипения, всыпьте часть сахара, ванильный сахар, влейте ⅓ стакана крахмала, доведите кисель до кипения, охладите.

3. Соки по отдельности доведите до кипения, соедините с сахаром и также влейте в каждый сок по ⅓ стакана крахмала, доведите смесь до кипения, охладите.

4. В стаканы или креманки уложите, чередуя, слоями кисели, охладите и посыпьте сахарной пудрой.



Это интересно:

На территории России в диком виде облепиха широко распространена в Сибири и на Дальнем Востоке, откуда и пришла традиция использования ее плодов в кулинарных и лечебных целях. Культурные сорта облепихи отличаются гораздо более крупными ягодами. В облепихе находятся почти все известные витамины, причем витамин С устойчив к тепловой обработке.



I микроволновка

Жизнь современных хозяек значительно облегчилась благодаря появлению в их распоряжении *такого чуда технической мысли, как микроволновая печь.* Сегодня она способна не только размораживать продукты, но и готовить ПОЛНОЦЕННЫЕ ГОРЯЧИЕ БЛЮДА.

Горбуша, запеченная под майонезом

30 минут + вымачивание • на 4 порции

горбуша 4 порционных куска • молоко 1 стакан • майонез 3 ст. ложки • лимон ½ шт. • перец красный молотый • соль



- Рыбу залейте молоком и выдержите 3–4 часа. Молоко слейте.
- Подготовленную рыбу посолите, поперчите, уложите на смазанное маслом блюдо, смажьте майонезом.
- Запекайте при средней мощности и 160 °С до образования корочки.
- Подавайте с отварным картофелем, оформив лимоном и зеленью.

Тефтели в томатном соусе

25 минут • на 2 порции

мякоть свинины 300 г • лук репчатый 1 головка • хлеб пшеничный черствый 2 ломтика • молоко 3 ст. ложки • томат-пюре 4 ст. ложки • бульон куриный 1 стакан • лук зеленый рубленый 1 ст. ложка • смесь молотых пряных трав 1 ч. ложка • перец черный молотый • соль



- Мясо, репчатый лук и хлеб без корок, предварительно замоченный в молоке, пропустите через мясорубку, посолите, поперчите и вымесите. Из полученного фарша сформуйте тефтели.
- Для соуса томат-пюре разведите горячим бульоном, добавьте зеленый лук и пряные травы.
- Залейте тефтели соусом и тушите 15 минут при полной мощности под крышкой.

Груши с корицей

10 минут • на 4 порции

груши 4 шт. • сахар 4 ч. ложки • масло сливочное 4 ч. ложки • корица молотая ¼ ч. ложки



- Груши разрежьте пополам и, удалив часть мякоти с сердцевиной, уложите на плоское блюдо узкими частями к центру.
- Посыпьте груши сахаром, смешанным с корицей, положите на каждую по кусочку масла и запекайте при средней мощности и включенном гриле до размягчения.

Омлет с салями

10 минут • на 4 порции

яйца 4 шт. • салями 120 г • молоко 8 ст. ложек • зеленый горошек консервированный 100 г • перец черный молотый • соль



- Яйца взбейте с молоком, добавьте горошек, посолите, поперчите.
- Салями нарежьте тонкими кружочками, каждый сверните трубочкой и уложите в форму, смазанную маслом. Влейте яичную смесь и нагревайте при полной мощности до загустения. Выньте из печи и дайте настояться.
- Перед подачей омлет оформите зеленью укропа.

Печенка куриная в соусе

20 минут • на 2 порции

печенка куриная 300 г • шпик 50 г • лук репчатый 1 головка • яблоки 2 шт. • мука пшеничная 1 ст. ложка • томат-пюре 1 ст. ложка • бульон куриный ½ стакана • перец черный молотый • соль



- Шпик и печенку нарежьте кубиками, лук порубите.
- Шпик прогревайте 1,5 минуты при полной мощности. Добавьте печень, лук и прогревайте под крышкой при полной мощности еще 3 минуты.
- Яблоки натрите, добавьте перец, соль, муку, томат. Разведите бульоном и соедините с печенкой. Нагревайте 10 минут при полной мощности.
- Подавайте с картофельным пюре, оформив зеленью укропа.

Бутерброды горячие с салатом

10 минут • на 4 порции

хлеб пшеничный вчерашний 4 ломтика • сыр чеддер тертый 1 стакан • огурцы соленые 2 шт. • лук зеленый рубленый 1 ст. ложка • сметана 3 ст. ложки • помидоры 4 кружочка • зелень укропа рубленая 1 ч. ложка • перец красный молотый



- Смешайте сыр с нарезанными кубиками огурцами и луком, сметаной.
- Хлеб подрумянивайте 5 минут при средней мощности и включенном гриле.
- На каждый ломтик положите по кружочку помидора, посыпьте укропом, разложите приготовленный салат, поперчите.
- Запекайте бутерброды при средней мощности и включенном гриле, пока сыр не зарумянится.



Не секрет, что от того, как правильно ***питается ребенок, зависит его физическое и умственное развитие.*** Блюда, приготовленные по нашим рецептам, помогут вам накормить ваше чадо вкусно и С ПОЛЬЗОЙ.



филе рыбы 350 г • батон черствый 4 ломтика • молоко 80 г • чеснок 1 зубчик • масло сливочное 2 ст. ложки • масло растительное 4 ст. ложки • сухари панировочные ½ стакана • соль





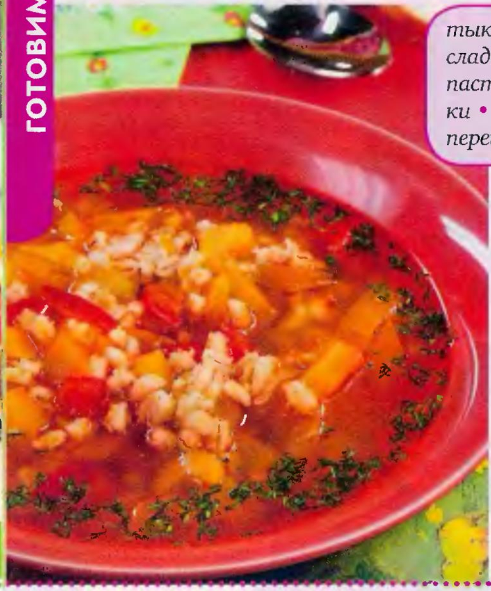
Биточки «Морские звезды»

40 минут • на 4 порции

- Батон замочите в молоке, пропустите через мясорубку вместе с рыбным филе. Добавьте молоко, оставшееся от замачивания, рубленый чеснок, 1 столовую ложку растопленного сливочного масла, соль и взбейте.
- Из массы сформуйте 4 биточка, запанируйте их в сухарях, обжарьте на растительном масле, затем прогрейте в духовке.
- Подавайте со сладким жареным перцем и консервированной кукурузой.

Суп «Ромбики»

1 час + замачивание • на 6 порций



тыква 500 г • стебли сельдерея 2 шт. • перец сладкий разного цвета по 1 шт. • томатная паста 1 ст. ложка • масло сливочное 2 ст. ложки • бульон овощной 1 л • крупа перловая 120 г • перец черный молотый • соль

- Мякоть тыквы нарежьте мелкими кубиками, сельдерей – ломтиками. Сладкий перец ошпарьте, нарежьте ромбиками.
- Крупу заварите кипятком и выдержите 1 час.
- Овощи соедините, добавьте томат, обжаривайте на масле 3 минуты.
- В горячий бульон положите крупу, посолите, поперчите и варите на медленном огне 35 минут, затем добавьте овощи и варите еще 10 минут.

Булочки с клюквой

30 минут • на 4 порции

мука пшеничная 1½ стакана • сок и цедра 1 апельсина • мед ½ стакана • яйцо 1 шт. • масло растительное 3 ст. ложки • клюква 1 стакан • крупа пшеничная молотая ¼ стакана • сода пищевая 1 щепотка • соль 1 щепотка



- Соедините сок, цедру, мед, яйцо, масло и взбейте.
- Муку соедините с содой и солью, влейте яичную массу, замесите густое тесто. Добавьте в него клюкву, пшеничную крупу, перемешайте.
- Смазанные маслом формочки заполните на ¾ тестом и выпекайте булочки 20 минут.

Золотистые котлетки

50 минут • на 6 порций



капуста цветная 1 кг • яйца 2 шт. • мука пшеничная ½ стакана • батон 3 ломтика • молоко ½ стакана • майоран ¼ ч. ложки • зелень петрушки и укропа 1 пучок • перец белый молотый • соль

- Капусту разберите на соцветия, отварите, измельчите.
- Желтки отделите от белков, соедините с капустой, посолите, добавьте перец, майоран, рубленую зелень и перемешайте. Добавьте размоченный в молоке батон, муку и еще раз перемешайте. Белки взбейте, соедините с капустной массой.
- Жарьте котлеты на масле с двух сторон до золотистого цвета, выкладывая массу ложкой небольшими порциями. Подавайте котлеты со сметаной и гарниром из свежих овощей.

Десерт «Эх, яблочко!»

20 минут • на 4 порции

яблоки крупные 4 шт. • творог 200 г • сахар 2 ст. ложки • корица молотая 1 ч. ложка • изюм без косточек 3 ст. ложки • цедра апельсина или лимона тертая 1 ч. ложка



- Яблоки разрежьте пополам, удалите сердцевину с семенами и часть мякоти.
- Творог протрите, соедините с рубленой мякотью яблок, сахаром, корицей, добавьте изюм, цедру, перемешайте.
- Наполните полученной массой подготовленные половинки яблок, уложите их на смазанный маслом противень и запекайте при 160 °C до готовности, следя за тем, чтобы они не потеряли форму.

Современная формула красоты – регулярная двигательная активность, хорошее настроение и здоровое сбалансированное питание. НАШИ РЕЦЕПТЫ СООТВЕТСТВУЮТ ЭТОЙ ФОРМУЛЕ НА ВСЕ 100!

Суп-пюре из овощей

40 минут • на 4 порции

морковь 5 шт. • лук репчатый 1 головка • репа 1 шт. • чеснок 2 зубчика • вода или бульон овощной 4 стакана • тимьян сушеный ¼ ч. ложки • мускатный орех молотый ¼ ч. ложки • перец белый молотый • соль

- Морковь нарежьте кружочками, лук и репу – дольками, чеснок измельчите.
- Залейте овощи бульоном и доведите до кипения. Варите, помешивая, на среднем огне под крышкой до готовности. Добавьте пряности, посолите, поперчите и варите еще 5 минут.
- Готовый суп остудите и измельчите блендером, затем прогрейте.
- При подаче суп-пюре посыпьте жареными семенами подсолнечника и орехами.



Салат с креветками и спаржей

30 минут • на 4 порции

креветки вареные очищенные 200 г • спаржа 250 г • осьминоги консервированные 100 г • зелень укропа рубленая 1 ч. ложка • заливка от осьминогов 2 ст. ложки • сливки густые 3 ст. ложки • майонез 1 ст. ложка • паприка молотая ½ ч. ложки • сок лимонный 1 ст. ложка • сахар • перец белый молотый • соль



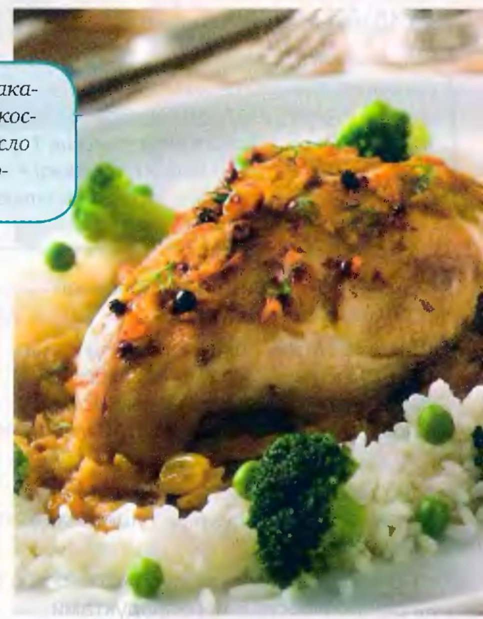
- Спаржу отварите в подсоленной воде, обсушите и нарежьте кусочками.
- Для заправки соедините заливку от осьминогов, сливки, майонез, паприку, лимонный сок, добавьте соль, белый перец и сахар, перемешайте.
- Креветок, спаржу, осьминогов и рубленую зелень смешайте с заправкой. Охлаждайте 20 минут.
- При подаче салат выложите на блюдо, выстеленное листьями зеленого салата.

Куриная грудка в клюквенном соусе

40 минут • на 2 порции

филе куриные 2 шт. • сок клюквенный ½ стакана • яблоко кисло-сладкое 1 шт. • изюм без косточек 80 г • порошок карри 1 ч. ложка • масло оливковое 1 ст. ложка • перец розовый молотый • соль

- Куриное филе натрите солью и розовым перцем, сбрызните оливковым маслом, запекайте 10–15 минут.
- Для соуса смешайте клюквенный сок, тертое яблоко и изюм с карри.
- Залейте филе соусом и запекайте еще 10–15 минут.
- Подавайте куриное филе с рисом, припущенным с брокколи и зеленым горошком, посыпав рубленой зеленью.



Свиные котлеты с овощами

30 минут • на 4 порции

свинина (корейка на косточке) 600 г • морковь 200 г • лук репчатый 1 головка • чеснок 1 зубчик • стебли сельдерея 4 шт. • масло растительное 4 ст. ложки • вино белое 100 г • сахар 1 ст. ложка • перец черный молотый • соль

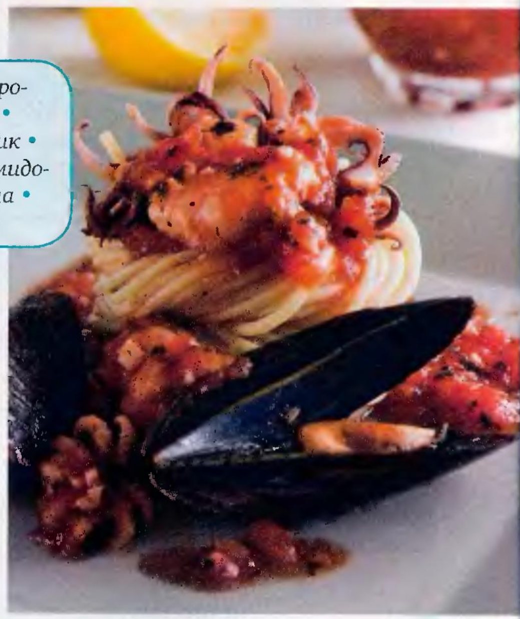


- Свинину нарежьте порционными кусками. Натрите свиные котлеты разрезанным пополам зубчиком чеснока. Мясо поперчите, посолите и обжарьте на части масла до золотистого цвета. Доведите до готовности в духовке.
- Морковь нарежьте ломтиками, лук – кольцами, сельдерей – ломтиками.
- Овощи обжарьте на столовой ложке масла, добавив соль, сахар и перец. Влейте вино и ½ стакана воды, тушите под крышкой еще 10 минут. Снимите крышку и тушите до полного выкипания жидкости.

Спагетти с морепродуктами

40 минут • на 4 порции

спагетти 200 г • смесь морепродуктов замороженная 150 г • вино сухое белое 2 ст. ложки • масло оливковое 1 ст. ложка • чеснок 1 зубчик • зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки • помидоры соленые 120 г • бульон куриный ¼ стакана • сахар ½ ст. ложки • соль



- Спагетти отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.
- Морепродукты припускайте под крышкой в смеси вина и части оливкового масла, добавив измельченный чеснок и половину рубленой зелени, 10 минут.
- Помидоры прогрейте вместе с маслом, добавьте бульон, сахар, рубленую зелень и морепродукты и тушите еще 5 минут.
- При подаче спагетти выложите на блюдо вместе с морепродуктами.



Яблочное пюре

30 минут • на 2 порции

яблоки 2 шт. • сахар ½ ч. ложки • корица молотая на кончике ножа

- Яблоки очистите, нарежьте мелкими кубиками. Припустите в небольшом количестве воды, добавьте сахар и корицу.
- Взбейте блендером, прогрейте. Готовое пюре охладите.
- При подаче выложите пюре в креманки и оформите мятой.

Салат из авокадо

20 минут • на 4 порции

авокадо 2 шт. • креветки вареные очищенные 100 г • филе семги соленое 250 г • маслины без косточек 50 г • сок лимонный 2 ст. ложки • капуста китайская ½ кочана • Для заправки: масло оливковое 2 ст. ложки • уксус винный 3 ст. ложки • зелень укропа рубленая 1 ст. ложка • перец черный молотый • соль



- Авокадо, очистив от косточки и кожицы, нарежьте ломтиками и сбрызните лимонным соком.
- Филе семги нарежьте тонкими ломтиками.
- Для заправки смешайте уксус, масло, рубленую зелень, посолите и поперчите.
- При подаче ломтики авокадо, семги, маслины и креветок выложите на капустные листья и полейте заправкой. Оформите по желанию.

Треска, тушенная в молоке

40 минут • на 4 порции

филе трески 800 г • лук репчатый 2 головки • морковь 1 шт. • молоко 3 стакана • масло сливочное 60 г • масло растительное 2 ст. ложки • перец черный молотый • соль

- Филе трески нарежьте порционными кусками, слегка обжарьте на части растительного масла.
- Лук нарежьте кубиками, морковь – кружочками.
- Овощи спассеруйте на оставшемся масле. Сверху уложите треску, посолите, поперчите. Залейте молоком, положите кусочки сливочного масла, тушите на слабом огне 30 минут.
- Подавайте с отварным картофелем, оформив зеленью.





Рулетики из шпината с соусом

35 минут • на 4 порции

шпинат 450 г
лук репчатый ½ головки
масло подсолнечное 2 ст. ложки
перец черный молотый
соль

для соуса:
орехи грецкие 50 г
лук репчатый ½ головки
зелень укропа или петрушки 25 г
уксус винный 2 ст. ложки
чеснок 1 зубчик
перец красный молотый

1. Шпинат залейте ½ стакана воды и припустите на слабом огне. Откиньте на сито, слегка отожмите.
2. Лук мелко нарежьте, спассеруйте на масле, посолите и поперчите. Выложите жареный лук на листья шпината и сверните рулетики.
3. Для соуса орехи измельчите. Добавьте измельченный лук, чеснок и рубленую зелень, влейте уксус, посолите, поперчите и перемешайте до получения однородной массы.
4. Подавайте рулетики с ореховым соусом.



Незадолго до праздника перед хозяйкой встает закономерный вопрос: ЧТО БЫ ТАКОЕ ПРИГОТОВИТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛОСЬ ВКУСНО, КРАСИВО И ОРИГИНАЛЬНО? Ответить на этот вопрос вам поможет наша специальная рубрика.☺



Свинина глазированная

1 час 50 минут • на 6 порций

мякоть свинины (корейка) 900 г
гвоздика 2 ст. ложки
масло растительное 2 ст. ложки
сахарная пудра 1 ст. ложка
яблоки кислые 2 шт.
чернослив без косточек 100 г
квас 100 г
сливки 50 г
крахмал картофельный 2 ч. ложки
перец черный молотый
соль

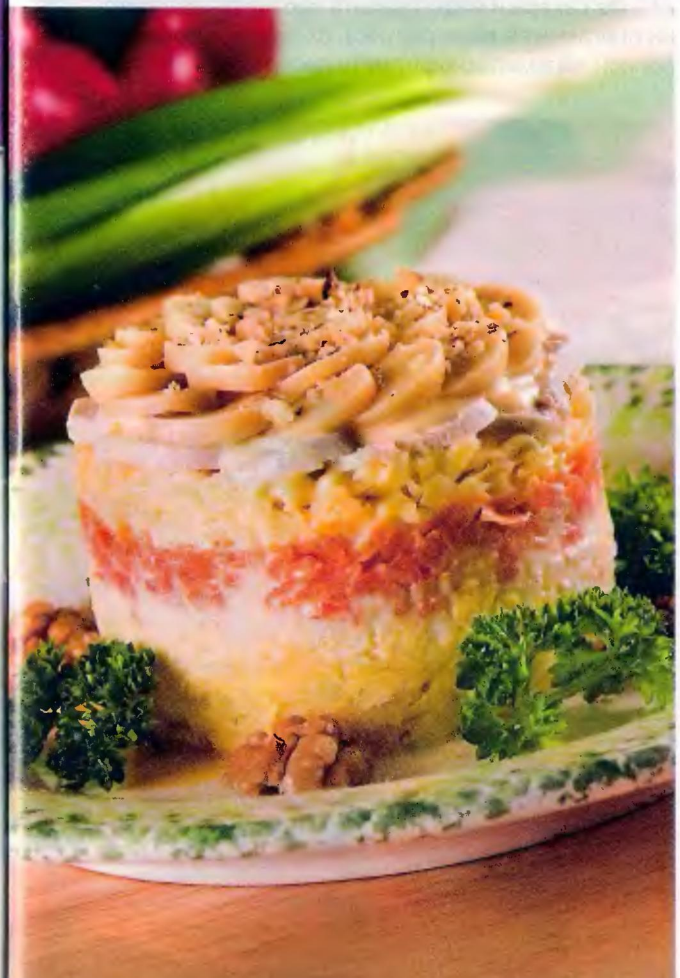
1. Свинину приправьте солью, перцем. Острым ножом сделайте неглубокие надрезы в виде сетки на поверхности мяса. Нашпигуйте гвоздикой (по 1 штуке в каждый квадратик), посыпьте тонким слоем сахарной пудры, уложите на противень, смазанный маслом, и запекайте 40–50 минут при 230 °С.
2. Яблоки, нарезанные дольками, и предварительно замоченный чернослив добавьте к мясу. Запекайте еще 30 минут.
3. Мясо и фрукты переложите в другую посуду. Оставшийся на противне сок процедите, добавьте квас, сливки, прокипятите и введите крахмал, постоянно помешивая, чтобы не образовались комки. Доведите до кипения, посолите.
4. Перед подачей мясо вместе с фруктами прогрейте в приготовленном соусе.

Салат слоеный с курицей

20 минут + охлаждение • на 10 порций

мякоть вареной курицы 400 г
шампиньоны консервированные 100 г
яйца вареные 2 шт.
морковь вареная 4 шт.
картофель вареный 3 шт.
сыр твердый 50 г
орехи грецкие 2 ст. ложки
майонез 1 стакан

1. Морковь, сыр, яйца и картофель натрите на терке по отдельности.
2. Выложите ½ подготовленных ингредиентов слоями, поливая майонезом, затем выложите нарезанные ломтиками курицу, грибы, посыпьте орехами.
3. Выложите оставшиеся овощи слоями, поливая каждый слой майонезом, сверху уложите ломтики курицы и грибов. Поставьте салат в холодильник на 3 часа.
4. При подаче оформите салат зеленью и орехами.









Десерт с карамелью

⏲ 40 минут + охлаждение • на 4 порции

курага 100 г
коньяк 1 ст. ложка
сахар 2 ст. ложки
желатин 2 ч. ложки
сливки густые 4 ст. ложки
ванильный сахар 2 ст. ложки

для карамели:
сахар 1 стакан
вода 4 ст. ложки

1. Желатин замочите в шестикратном количестве холодной кипяченой воды до набухания, затем распустите на водяной бане.
2. Курагу отварите, залив 1 стаканом воды, добавьте сахар и коньяк.
3. Готовую курагу измельчите вместе с отваром, соедините с подготовленным желатином, перемешайте.
4. В абрикосовое пюре добавьте сливки, взбитые с добавлением ванильного сахара, перемешайте, выложите в креманки и охлаждайте до застудневания.
5. Из сахара и воды сварите карамель, вылейте на пергамент в виде рисунка, охладите. Приготовленной карамелью оформите десерт.

Для этого десерта можно использовать любые свежие или сушеные фрукты.













Торт малиновый

⏲ 50 минут • на 8 порций

для теста:
мука пшеничная 100 г
сахар 100 г
мак 50 г
яйца 4 шт.

для крема:
сливки 1 стакан
сахарная пудра ½ стакана

для начинки:
малина 2 стакана
джем малиновый 200 г
сахар 1 ст. ложка

1. Для теста яйца взбейте с сахаром в устойчивую пену, добавьте муку, смешанную с маком, и перемешайте.
2. В форму, смазанную маслом и выстеленную пергаментом, выложите тесто и выпекайте его при 200 °С (готовый бисквит должен пружинить при нажатии).
3. Выпеченную основу выложите из формы, остудите и разрежьте по горизонтали на 3 коржа. Смажьте коржи малиновым джемом.
4. Для крема сливки взбейте с сахарной пудрой до пышной консистенции.
5. На 2 коржа отсадите часть крема в виде колец, между ними выложите малину, посыпьте ее сахаром.
6. Аккуратно уложите коржи друг на друга, накройте оставшимся коржом. Верх торта смажьте джемом и оформите оставшимся кремом, отсадив его из кондитерского мешочка, и малиной.

Способов консервирования человечество изобрело достаточно, а уж рецептов – вообще бесчисленное множество.
И ТОЛЬКО ЛУЧШИЕ ИЗ НИХ
мы предлагаем в этой рубрике.



Помидоры десертные

40 минут

помидоры
масло растительное 1 ст. ложка
лук репчатый ¼ головки
перец черный горошком 6 шт.

для 1 л маринада:
вода 1 л
уксус 9%-й ½ стакана
соль 45 г
сахар 75 г
лавровый лист 3–4 шт.
перец черный горошком 20 шт.
гвоздика 20 шт.
желатин 7 г
корица

- В литровую банку влейте масло, добавьте лавровый лист, перец. Уложите в банку разрезанные на дольки помидоры, а сверху – ломтик лука. Залейте маринадом.
- Для маринада: пряности залейте горячей водой и кипятите 3 минуты. Охладите, процедите, добавьте уксус.
- Замоченный желатин слегка нагрейте и влейте в маринад. Стерилизуйте банку 5–10 минут и сразу закатайте.



Абрикосы в морковном соке

1 час 20 минут

капуста цветная 2 кг • помидоры красные 1,2 кг • масло растительное 200 г • сахар 100 г • соль 60 г • чеснок 80 г • перец болгарский 200 г • зелень петрушки 200 г • уксус 9%-й 120 г



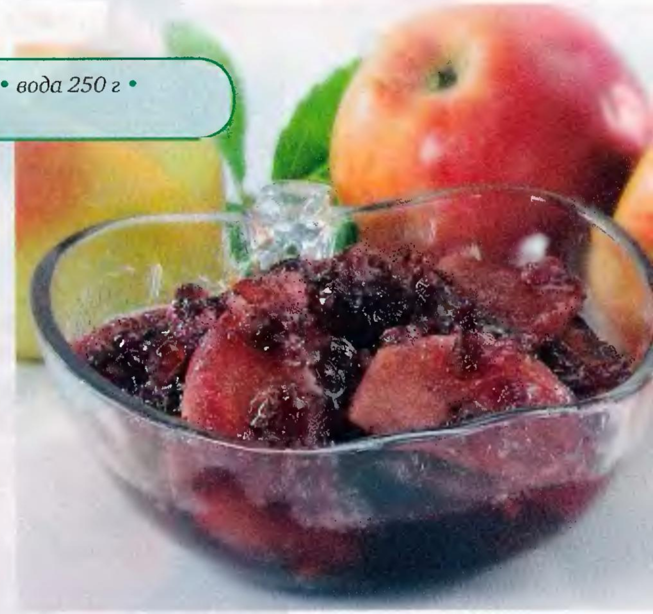
- Абрикосы надрежьте и удалите косточки. Уложите в подготовленные банки, залейте кипящим морковным соком, накройте крышками и пастеризуйте. Пол-литровые банки – 5–7 минут, литровые – 10–15 минут. Сразу закатайте.
- Для улучшения вкуса в морковный сок можно добавить лимонный сок и сахар (70–100 г на 1 л сока).

Варенье из брусники с яблоками

на 1 пол-литровую банку

брусника 1 кг • яблоки 250 г • вода 250 г • сахар 250 г

- В посуду насыпьте сахар, налейте столько воды, чтобы она только смочила сахар. Сварите густой сироп, опустите в него бруснику и дайте два-три раза вскипеть. Затем добавьте дольки очищенных яблок и варите варенье до готовности. Для ароматизации можно положить кусочек корицы.



Рассольник домашний

45 минут • на 4 порции

бульон мясной 750 г
мясо вареное 100 г
капуста белокочанная 100 г
картофель 180 г
огурцы соленые 60 г
корень сельдерея 20 г
морковь 1 шт.
лук репчатый 1 головка
корень петрушки 1 шт.
масло топленое 20 г
сметана 100 г
рассол огуречный
лавровый лист
перец черный молотый
соль

1. Морковь и лук нарежьте соломкой и спассеруйте на масле. Капусту, коренья нашинкуйте тонкой соломкой. Картофель нарежьте брусочками.

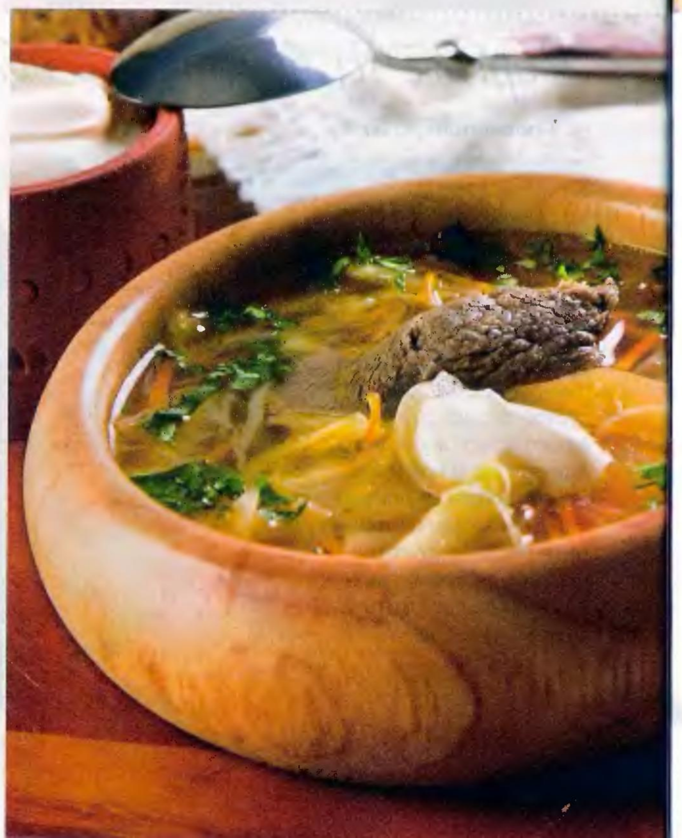
2. Огурцы очистите от кожицы, нарежьте ломтиками и припустите в мясном бульоне.

3. В кипящий бульон положите капусту, доведите до кипения, добавьте картофель, белые коренья, а через 5 минут – морковь, лук и огурцы. Заправьте специями и варите до готовности.

4. Готовый рассольник заправьте процеженным и прокипяченным огуречным рассолом. При подаче положите в рассольник кусочки вареного мяса, заправьте сметаной и посыпьте зеленью.


2


3



Яйца, фаршированные паштетом

25 минут • на 8 порций

яйца 3 шт. • печенка 100 г • морковь 2 шт. • лук репчатый 2 головки • масло топленое 50 г • масло сливочное 60 г

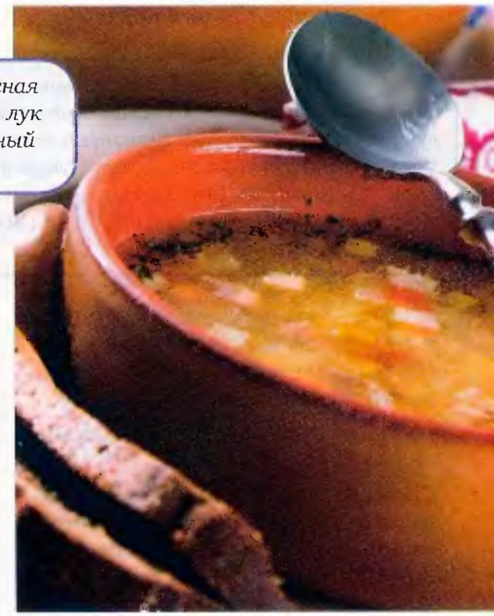


- Яйца сварите вкрутую, очистите, разрежьте пополам, выньте желтки.
- Печенку обжарьте вместе с нарезанными луком и морковью на топленом масле. Охладите и пропустите через мясорубку.
- В измельченную массу добавьте желтки, сливочное масло и взбейте.
- Нафаршируйте яичные белки приготовленной массой и оформите зеленью.

Суп гороховый с копченостями

55 минут + замачивание • на 8 порций

бульон мясной 1,6 л • грудинка свиная копченая 160 г • горох 280 г • корень петрушки 26 г • лук репчатый 100 г • морковь 100 г • перец черный горошком 5 шт. • соль



- Горох замочите в холодной воде на 3–4 часа. В бульоне проварите косточки от свинокопченостей.
- Копченую грудинку нарежьте кубиками и обжарьте до вытапливания жира, затем добавьте рубленый лук, пассеруйте 5 минут, после этого добавьте нашинкованные морковь и петрушку. Пассеруйте еще 10 минут.
- В кипящий бульон положите горох и варите его без соли до готовности, затем добавьте пассерованные овощи вместе с грудинкой, соль, перец и варите еще 15–20 минут.

Гречник слоеный

30 минут • на 4 порции

каша гречневая рассыпчатая 4 стакана • шампиньоны 300 г • лук репчатый 2 головки • масло сливочное 3 ст. ложки • сметана нежирная 150 г • яйца 2 шт. • сыр твердый тертый 150 г • перец черный молотый • соль



- Лук измельчите и обжаривайте на масле 3–5 минут. Добавьте мелко нарезанные грибы и жарьте все вместе еще 10 минут.
- Половину готовой гречневой каши выложите в смазанную маслом форму, затем – слой грибов с луком и снова оставшуюся кашу.
- Сметану смешайте со взбитым яйцом, полейте этой смесью гречник, посыпьте сыром и запекайте 10 минут.
- Подайте гречник, нарезав на порции и оформив зеленью.

Рыба, тушенная с овощами

1 час 10 минут • на 6 порций

рыба 1 кг • бульон рыбный 300 г • морковь 300 г • корень петрушки 1 шт. • корень сельдерея ¼ шт. • лук репчатый 2 головки • томатное пюре 100 г • масло растительное 4 ст. ложки • уксус 3%-й 2 ст. ложки • сахар 1 ст. ложка • лавровый лист 1 шт. • гвоздика • корица • перец черный молотый • соль



- Порционные куски рыбы или мелкую рыбу целиком уложите в сотейник в два слоя, чередуя со слоями нарезанных соломкой овощей.
- Залейте бульоном, доведите до кипения.
- Добавьте масло, томатное пюре, уксус, соль и сахар, накройте крышкой, тушите при слабом кипении 50–60 минут. За 10 минут до окончания тушения введите пряности.

Говядина рубленая

35 минут • на 12 порций

мякоть говядины 1,8 кг • масло топленое 120 г • корень хрена 150 г • горчица 60 г • сухари панировочные 1 стакан



- Говядину порубите, посолите, поперчите, влейте 2 стакана воды и взбейте.
- Из приготовленной массы сформуйте котлеты.
- Котлеты запанируйте в сухарях и обжарьте на масле до образования золотистой корочки.
- Хрен натрите на мелкой терке, смешайте с горчицей.
- Смесью смажьте котлеты и запекайте 20 минут при 170 °С.
- Подайте котлеты с жареными и маринованными овощами.

Курица в горшочке

1 час • на 4 порции

бедрышки куриные 4 шт. • картофель 4 шт. • морковь 1 шт. • помидоры 2 шт. • лук репчатый 1 шт. • чеснок 1 зубчик • масло растительное 4 ст. ложки • приправа овощная 2 ст. ложки



- Картофель, лук и морковь нарежьте дольками, слегка обжарьте на части масла, положите в горшочек, посыпьте приправой.
- Куриные бедрышки обжарьте на оставшемся масле до образования золотистой корочки.
- Готовую курицу выложите на овощи, сверху уложите помидоры, нарезанные дольками. Добавьте рубленый чеснок, залейте ½ стакана воды, накройте горшочек фольгой и тушите курицу 30 минут при 180 °С.

Пирог со свеклой и клюквой

⏲ 50 минут + брожение • на 8 порций

для теста:
мука пшеничная 3½ стакана
дрожжи 50 г
маргарин 50 г
молоко 1 стакан
сахар ½ стакана
яйцо 1 шт.
соль

для начинки:
свекла вареная 1 шт.
клюква 250 г
сахар ½ стакана
яйцо 1 шт.
крахмал 1 ст. ложка
цедра 1 лимона

1. В теплом молоке разведите сахар, дрожжи, добавьте соль, яйцо, размягченный маргарин и муку. Замесите тесто и дайте ему подняться.

2. Клюкву разотрите с сахаром.

3. Свеклу натрите на терке, соедините с клюквой и цедрой, перемешайте.

4. Тесто раскатайте в круглую лепешку, оставив часть для оформления, уложите в смазанную маргарином форму. Тесто посыпьте крахмалом и выложите на него начинку.

5. Сверху пирог оформите жгутом из теста в виде сетки, смажьте яйцом и выпекайте 20–25 минут при 220 °С.

Летом вместо клюквы можно использовать стебли ревеня.















ISBN 978-5-8029-2174-6